

Pan plano estilo Indio (Chapatis)

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

2 tazas harina integral

2/3 taza agua calientita

2 cucharaditas aceite vegetal

1 pizca sal

Preparación

1. Coloque la harina en un recipiente grande. Agregue el agua, el aceite y la sal. Mezcle con un tenedor y luego con las manos. Siga mezclando hasta que pueda hacer una bolita con la masa.
2. Amase durante 10 minutos. Deje reposar durante 30 minutos en el recipiente, cubierto por un pedazo de tela húmeda.
3. Haga un budoque de 12 pulgadas de largo y córtelo en 6 trozos.
4. Enrolle cada trozo hasta tener un panqueque de alrededor de 7 pulgadas de diámetro. No se preocupe de tener la masa en un círculo perfecto – simplemente intente tener un círculo lo menos grueso posible.
5. Caliente una sartén de hierro ligeramente engrasada a fuego medio-alto. Coloque un chapatti en la sartén y cocine durante 30 segundos.
6. Utilice una espátula para levantar el pan. Cuando el

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	149
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0
Sodio	99 mg
Total de Carbohidrato	29 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	0
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	5 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	14 mg
Hierro	2 mg
Potasio	162 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Granos	2 1/2 onzas

chapatti comienza a tener manchitas cafés y burbujas, voltee y cocine durante otros 30 segundos.

7. Envuelva el chapatti cocido en una servilleta de tela mientras cocina los demás.

8. Consuma lo antes posible con un poco de mantequilla o margarina, o úselos como utensilios para comer otros platillos.

Notas

University of Illinois, Extension Service, Wellness Ways Resource Book: Taste of the World